

Beispiel für einen Wochenarbeitsplan WaP

○ Blau muss

○ Rot kann

	MO	DI	MI	DO	FR	ca. Zeiten	
Nach aufwachen Affirm. Affirm. & danken		○	○	○	○	1/2 Stunde	7
Meditation	○	○	○	○	○	1 Std.	8
Die wichtigsten Gym	○	○	○	○	○	10 Min.	
Wichtiges - Arbeit	○	○		○	○	2 Std.	9
Frühstück etc. Pause		○	○	○	○	1 Std.	11
Wichtiges - Arbeit	○	○	○	○	○	2 Std.	
Irgend Etwas		○	Frei	○	○	1 Std.	15
Affirm. & Afform. Zwischendurch während des ganzen Tages !!!	X MO	X DI	X MI	X DO	X FR		
Kundengewinnung +		○		○	○	1 Std.	16
Essen zubereiten u. essen Pause ...relaxen		○	○	○	○		17
Meditation		○	Frei	○	○	1 Std.	19
Evtl. Seminare, Webinare lesen... noch Arbeiten erledigen	○	○	○	○	○	2 Std.	20
Wochentags: Büro, - Ideen - Arbeitsprogramme + E-Mails	MO abends	DI abends	MI abends	DO abends	FR abends	ca. Zeiten	
Fernsehen selten							